

○バランスよく、  
しっかり食べま  
しょう。  
また、歯の状態が  
よくないと飲み込  
む機能の低下に  
つながります。  
歯の定期検診を  
受けましょう。



栄養

食・口腔機能

社会  
参加

○趣味やレクリ  
エーションを楽しむ  
ことは、人生が豊  
かになるだけでな  
く、認知症を防ぐた  
めにも大変有効で  
す。

## 健康長寿 3つの柱

身体活動  
運動など

○1日中家で過ご  
すことが多くなると  
脳への刺激が減っ  
てしまいます。散  
歩など外出する機  
会を増やしましょう。



運動

趣味、ボランティア、  
就労など

